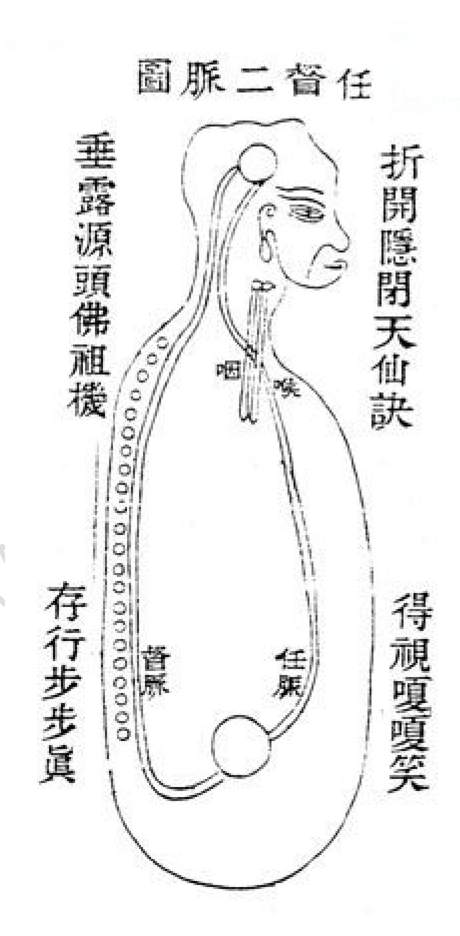
MODULE 2 : NOTIONS FONDAMENTALES
FICHE 2 : QU'EST-CE QUE LE QI ?

Par Xinming



79, rue Rébéval – 75019 PARIS

-- Série de Fascicules d'Apprentissage --

Le Qi (« souffle », « énergie ») est la substance fondamentale de l'univers et le principe créateur. Pour les taoïstes, il est le « souffle » primordial et opérant issu du Dao. Dans cette acception métaphysique, le Qi concerne toute chose et tout être créés dans le cosmos.



Qi

Rappelez-vous les paroles de Laozi quand il décrivait la cosmogénèse : « Le Dao a donné naissance au principe primordial … ». Ce principe, ce « Un » est le Qi. Lorsque les taoïstes parlent de ce « souffle » unifié, pas encore différencié, il est écrit d'une manière différente.



Il faut retenir cette graphie car dans la culture taoïste il est synonyme du Qi Primordial ou Qi Originel (yuan qi 元气), le « Qi-Un » (yi qi 一气), l'expression du Dao originel. Dans la graphie normale, il a tant de sens qu'il faut se référer aux différents contextes pour pouvoir en saisir la signification précise. Dans cette graphie, aucun doute n'est permis. C'est le Qi après avoir été raffiné par la pratique taoïste, particulièrement subtile, et la fenêtre sur le Dao.
Juste avant sa naissance, l'homme reçoit l'énergie primordiale du Ciel et de la Terre. C'est elle qui animera son corps tout au long de sa vie et qui assurera sa longévité. C'est elle aussi qui relie l'homme au Dao. Il faut imaginer cela comme un « cordon ombilical » invisible. C'est pourquoi le taoïste a comme objectif principal de raffiner son énergie vitale. Celle-ci est la clé de sa transformation spirituelle, et une spécificité des pratiques taoïstes.

Mais revenons aux bases physiologiques traditionnelles chinoises. Le corps hérite donc d'une portion de ce Qi « inné » qui est le « souffle primordial ». Puis il en génère par ses fonctions physiologiques afin de nourrir les tissus et maintenir ses activités vitales … qui par ailleurs dépendent à leur tour du Qi. Ce Qi « acquis » circule comme dans un circuit fermé instable dans le temps et implique des mécanismes de déséquilibre à l'origine des maladies, puis à son extrême par la mort physique.
Quel est ce Qi « acquis » ? Il est le résultat du mélange entre l'air pur extérieur inspiré et la quintessence des aliments et des boissons. Celui-ci se concentre dans la poitrine et prend le nom de Qi « ancestral » (zong qi 宗气). De là l'idée simple des anciens de considérer les exercices de respiration et la diététique comme deux facteurs importants de longévité.
Nous ne parlerons pas ici des autres qualités de Qi qui sont apprises dans les cours de médecine traditionnelle chinoise. Pour comprendre la physiologie taoïste il faut davantage se

79, rue Rébéval – 75019 PARIS

concentrer sur l'aspect « inné » qui est lié au Dao. Les exercices taoïstes sont d'ailleurs le seul moyen de travailler efficacement sur le Qi originel. Les Qi « inné » et « acquis » sont deux catégories complémentaires et interdépendantes. Le Qi originel stimule les activités vitales des organes et des viscères qui en retour vont nourrir le Qi originel. Cependant, il est impossible par ce seul biais de plier la courbe de la dégénérescence physique, la réserve de Qi originel s'épuise peu à peu. Plus nous nous activons et plus on puise dans le Qi « acquis » d'abord, puis le Qi « inné », jusqu'à l'irréparable.
La pratique taoïste vise tout d'abord à économiser le Qi « acquis » en régulant nos activités et nos efforts, réduisant la déperdition naturelle et inexorable de Qi. Ensuite, des exercices appropriés viennent ajouter progressivement à la réserve de Qi originel. C'est ce qui a fait la réputation des pratiques alchimiques taoïstes. Mais au-delà de cela, le travail du corps par le Qi influe et affine l'Esprit et le taoïsme est une voie spirituelle à part entière.

Quand les fonctions du Qi sont inaltérées, le corps est en bonne santé, les tissus sont bien nourris, la température corporelle est régulée, la vitalité est abondante. On parle alors de Qi comme d'une « énergie vitale » qui est la traduction la plus couramment utilisée, mais qui ne recouvre pas toutes ses variétés. La culture taoïste parle de trois formes principales de Qi : Un Qi corporel de substance plutôt grossière qui est appelé « essence « (jing 精), un Qi plus subtil ayant en charge la vitalité du corps et qui est appelé simplement Qi (qi 气) et une forme très raffinée appelée « esprit » (shen 神). Ces trois formes résident dans chacune des trois portions du corps, supérieure, médiane et inférieure communicant entre elles par le biais d'un réseau de canaux subtils souvent traduits par « méridiens ». Bien que différentes, elles sont toutes issues du Qi originel.

Par ailleurs, on peut distinguer deux formes de Qi spirituel (généralement traduit par « âme ») à l'intérieur du corps : les Hun 魂 et les Po 魄. Les Hun sont de nature Yin et au nombre de trois : « céleste » (tian hun 天魂), « terrestre » (di hun 地魂) et de la « destinée » (ming po 命魂). Les Po sont de nature Yang et au nombre de sept : « jaillissement céleste » (tian chong 天冲), « sagesse spirituelle » (ling ci 灵慈), « vitalité » (qi 气), « pivot central » (zhong shu 中枢), « essence » (jing 精) et « inflorescence » (ying 英). Les noms n'ont pas beaucoup d'importance car ils varient dans la tradition. Ce qui compte c'est que ces Qi spirituels sont importants dans le taoïsme. Ils sont abrités dans le corps et en maintiennent la vitalité et la spiritualité de l'homme. Lors du décès, ces « énergies », « souffles » ou quelque soit le terme que l'on trouverait plus adéquat, quittent définitivement le corps. Les taoïstes possèdent un rituel funéraire qui dure quarante-neuf jours pour laisser le temps à chacun des sept Po de quitter tour à tour le corps, à chaque période de sept jours.